

# Maisbrei



Für den Maisbrei 1,5 Tassen **Wasser** und 1 Tasse **Hafermilch** mit einer Prise **Salz** und einem halben TL **Kardamom** zum Kochen bringen und dann 1/2 Tasse **Maisgrieß (Polenta)** langsam unter Rühren mit einem Schneebesen hinzufügen, kurz aufwallen lassen und mit einem Deckel zum Quellen zur Seite stellen. Wer mag, kann gerne **Zucker** oder Marmelade zum Süßen und **Vanille** drunterrühren. Sehr geschmackvoll ist der Brei, wenn er mit einer (oder 1/2) klein geschnittenen **Mango** verfeinert wird und mit **Obst, Nüssen**, Samen oder Kokosflocken dekoriert wird. Wer mag, kann auch beim Kochen schon **Trockenfrüchte** dazugeben.

Wir haben das Verhältnis 1:5 gewählt, weil wir den Brei nicht zu fest wollen. Das ist natürlich Geschmackssache – ebenso das Verhältnis Wasser und Hafermilch. Wer es gerne üppiger hat, kann natürlich die ganze Flüssigkeitsmenge Hafermilch nehmen.

## **TIPP:**

Funktioniert natürlich auch mit Weizen- oder Dinkelgrieß!

---

# Chili



Am Vortag (oder einige Stunden vorher) Bohnen einweichen. Vor dem Kochen das Einweichwasser abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser und 1 Löffel Salz ca 30-35 Minuten im Druckkochtopf kochen. Nach dem Garen das Kochwasser auffangen.

Für das Chili haben wir nun etwas **Zwiebel** angeröstet und kleingeschnittene **Karotten und Zeller** dazugegeben. Aufgegossen wird mit **Tomatensoße** (für ein halbes Kilo Trockenmasse Bohnen haben wir 2 Flaschen á 500ml genommen). Die abgegossenen Bohnen, **Mais** (2 Dosen), Salz, frische oder getrocknete **Chilischoten** und reichlich **Oregano** dazugeben und ca 30 Minuten köcheln lassen. Wenn der Eintopf zu dickflüssig ist, etwas von dem Bohnenkochwasser dazugeben.